**Valgiaraštis lapkričio 16-20 d.d.**

**Pirmadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir svistu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su lydytu sūriu (45%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Daržovių sriuba (kopūstai ,morkos, svogūnai) (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Grikiu plovas su vištienos šlaunelių mėsa ir daržovėmis (tausojantis) |
| Agurkas |
| Vanduo su vaisiai (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Varškės apkepas ,natūralus jogurto (2,5%) padažas (tausojantis) |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) |

**Antradienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Trijų grudų košė su pienu(2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos maltinukas |
| Bulvių košė (tausojantis) |
| Kopūstų salotos |
| Kompotas su uogomis (sezoninės) be cukraus (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis) |
| Sumuštinis (batonas) su lydytu sūrių (45%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |

**Trečiadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Kukurūzų kruopų košė su razinomis (tausojantis) (augalinis) |
| Sumuštinis (batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Raugintų kopūstų sriuba su grietinė (30%) (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Keptas su garais žuvies maltinukas (jūros lydeka) (tausojantis) |
| Virtos kuskuso kruopos (tausojantis) |
| Pomidorų salotos |
| Kompotas su vaisiais (sezoninės) be cukraus |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Kietagrūdžiai makaronai su daržovių (morkos, paprika, pomidorai, česnakai) padažu (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su lydytu sūrių (45%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |

**Ketvirtadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Omletas su konservuotais žaliais žirneliais (tausojantis) |
| Sumuštinis (duona) su pomidoru |
| Kmynų arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Troškintų burokėlių sriuba su morkomis ir porais (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Virtų bulvių apkepas su mėsa (tausojantis) ir 10% grietinė |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) |
| Raugintų kopūstų salotos su obuoliais (augalinis) |
| Vanduo su vaisiais |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Orkaitėje keptos daržovės (kopūstai, morkos, svogūnai, šparaginės pupelės) (tausojantis) (augalinis) |  |  |  |  |  |  |
| Kefyras (2,5%) | 5,6 | 5 | 8,2 | 118,00 |

**Penktadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) |
| Pienas (2.5%) |
| **PIETŪS** |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Ryžiai su malta kiauliena, konservuotomis pupelėmis ir kukurūzais (tausojantis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) |
| Vanduo su vaisiais (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Morkų ir obuolių blyneliai (augalinis) |
| Sumuštinis (batonas) su varškės sūriu (22%) |
| Kmynų arbata (nesaldinta) |